

# モナ浄化マニュアル

---

DOLPHINROSE

# ◆モナ浄化マニュアル

- 1.軽く目を閉じて大きく深呼吸します。
- 2.「浄化」と意図します。（この意図で自動で発動します）
- 3.浄化したい対象のシルエットを想像します。
- 4.その周りに「何か」がついていると設定します。
- 5.意識で「上がれ」とぐいっと上に向かって力を入れてはがします。
- 6.浮遊霊さんたちが迷わないように遥か上の光までの道筋を想像します。  
（スポットライトのようなもの）
- 7.上がって行く存在に対して「上がってくれてありがとうございます」のような感謝の念をたくさん送ります。  
「上は怖くないよ」「あちらに行ったら良いことがあるよ」「あちらの方が良い場所だよ」
- 8.上がって行く存在が、ずっとずっと上の光まで到達するイメージをします。
- 9.開始から30秒ほどしたら終了します。  
（この時点でまだと感じたら続けていただいても構いません）

※慣れて来たら、前回と比べて多い、少ないなど感じてみましょう。

※土地や、モノなどの場合も同じやり方です。

※浄化の場合は、本人から許可をもらわなくても大丈夫です。

※体調不良、気持ちの落ち込み、イライラ時、金縛り時に効果アリ。

# ◆モナ浄化マニュアル（図）

